

# Σύνθεση στόχων Φυσικής Αγωγής στη διδασκαλία της χειροσφαίρισης

Δρ. Απόστολος Ντάνης  
Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

# Τι θέλουμε να πετύχουμε γενικά με τη Φυσική Αγωγή




- **Θετική επίδραση στην ανάπτυξη του παιδιού** (συντονισμός κινήσεων, κινητική αρμονία & εκφραστικότητα, φυσικές ικανότητες)
- **Μάθηση κινητικών δεξιοτήτων των αθλημάτων** (τεχνική & αγωνιστική)
- **Βελτίωση του γνωστικού επιπέδου** (για θέματα φυσικής άσκησης, τα αθλήματα και την αξία της άσκησης στην υγεία)
- **Διαχείριση συναισθημάτων, κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών** (αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχος, επικοινωνία, συνεργασία, αποδοχή διαφορετικότητας, επιτυχία-αποτυχία, σεβασμός κανόνων & συμμαθητών, σχέσεις, κλπ)
- **Διαμόρφωση θετικών στάσεων και συμπεριφορών** (για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες & στον αθλητισμό)

# Η πράξη στο σχολείο

- Υπάρχει ανομοιογένεια κινητικού επιπέδου και επάρκειας φυσικών ικανοτήτων
- Σχετικότητα στην επίτευξη των μαθησιακών στόχων





# Ορθολογική αξιοποίηση του χρόνου στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με σύνθεση στόχων

- Μάθηση κινητικών δεξιοτήτων
- Βελτίωση φυσικών ικανοτήτων
- Βελτίωση του γνωστικού επιπέδου
- Διαχείριση συναισθημάτων, κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών
- Διαμόρφωση θετικών στάσεων και συμπεριφορών

# Δημιουργία ελκυστικότερου περιβάλλοντος για συμμετοχή

- Οργάνωση χώρου
- Αξιοποίηση αθλητικού υλικού
- Εναλλαγή ασκήσεων και δραστηριοτήτων
- Ενεργοί ρόλοι στους μαθητές
- Αξιοποίηση του παιχνιδιού
- Ενεργή παρουσία εκπαιδευτικού



# Ολιστική / διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας

- Λεκτικές / εννοιολογικές παρεμβάσεις κατά την εκμάθηση και εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων
- Αναφορές στους προσδιοριστικούς παράγοντες της χειροσφαίρισης
- Βιωματικές εφαρμογές της αγωνιστικής δομής του χειροσφαίρισης
- Βιωματικές προσεγγίσεις ανάδειξης των αξιών
- Ευρύτερες αναφορές στην κοινωνική διάσταση και επικαιρότητα της χειροσφαίρισης
- Μορφές εσωτερικών πρωταθλημάτων
- Σχέδια εργασίας για τη χειροσφαίριση





# Στόχοι στη διδασκαλία της χειροσφαίρισης

- Η εκμάθηση και εξάσκηση των **κινητικών δεξιοτήτων** (τεχνική και τακτική)
- Η βελτίωση των **φυσικών ικανοτήτων** (ταχύτητα, δύναμη, αντοχή, ευλυγισία)
- Η βελτίωση του **γνωστικού επιπέδου για το άθλημα** (γνώση της τεχνικής & της τακτικής, των κανονισμών, των παραγόντων της απόδοσης, της αγωνιστικής & κοινωνικής δομής, κ.α.)
- Η διαχείριση των **συναισθημάτων, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των αξιών** (προσπάθεια, επιμονή, ευχαρίστηση, επικοινωνία, συνεργασία, σεβασμός κανόνων, αποδοχή αποτελέσματος, αποδοχή διαφορετικότητας, κλπ)
- **Διαμόρφωση θετικής στάσης και συμπεριφοράς** (για το άθλημα και τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα με χειροσφαίριση)

# ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΤΟΧΩΝ

## ■ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Όλοι οι στόχοι του μαθήματος υφίστανται καθημερινά
- Ενσωμάτωση όσο δυνατόν περισσότερων στόχων σε κάθε μάθημα
- Προτεραιότητα στην κινητική δραστηριότητα των μαθητών



# ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- η μεθοδική διδασκαλία της κινητικής δεξιότητας πρέπει να είναι σύντομη
- η εξάσκηση της κινητικής δεξιότητας να γίνεται με ασκήσεις και συνδυασμούς ασκήσεων που εναλλάσσονται και προκαλούν την έμμεση βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων
- να αξιοποιούνται τεχνικές διδασκαλίας με ενεργούς ρόλους στους μαθητές (βλ. στυλ διδασκαλίας)
- να χρησιμοποιούνται όσο δυνατόν βιωματικές και ολιστικές προσεγγίσεις για τη βελτίωση του γνωστικού επιπέδου
- η λεκτική / εννοιολογική διδασκαλία να γίνεται ταυτόχρονα με την εφαρμογή των κινητικών δραστηριοτήτων
- η διαχείριση των συναισθημάτων, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των αξιών να γίνεται με παρεμβάσεις κυρίως βιωματικές, αλλά και λεκτικές όπου προκύπτει ανάγκη.



# ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

---

- **Η μαθησιακή διαδικασία** (κινητικές δεξιότητες & γνώσεις)
  - **Μέθοδοι διδασκαλίας** (διδασκτική μεθοδολογία & στυλ διδασκαλίας)
  - **Διδακτικές προσεγγίσεις** (βιωματικές, διαθεματικές/ολιστικές, εννοιολογικές)



# ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

---

- **Η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων**  
(δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευκαμψία)
  - Έμμεση βελτίωση μέσω της εξάσκησης των κινητικών δεξιοτήτων
  - Άμεση βελτίωση μέσω ειδικών ασκήσεων



# ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

---

- **Η διαχείριση συναισθημάτων, κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών** (προσπάθεια και επιμονή, αυτοπεποίθηση, συμμετοχή, επικοινωνία, συνεργασία, αποδοχή αποτελέσματος, αποδοχή διαφορετικότητας, σεβασμός κανόνων, σεβασμός συμμαθητών, κλπ)
  - Έμμεση μέσω της αλληλεπίδρασης στην εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων και το παιχνίδι
  - Άμεση με παρεμβάσεις του εκπαιδευτικού



# ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

---

## ○ Η στρατηγική της βιωματικής προσέγγισης

- Απλή εξάσκηση
- Συναγωνιστικές μορφές εξάσκησης
- Μορφές παιχνιδιού
- Αγώνας



# ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

---

○ **Η διαμόρφωση θετικών στάσεων** (ατομική βελτίωση, φυσική άσκηση, ευχαρίστηση και υγιεινός τρόπος ζωής, κοινωνικότητα και διάκριση, κριτική σκέψη, φίλαθλο πνεύμα)

- **Βιωματικές δραστηριότητες**
- **Θεωρητικές γνώσεις**

# Διαμόρφωση πλάνου μαθήματος

---

- Επιλογή του θέματος
- Ενσωμάτωση των στόχων
- Σύνθεση του περιεχομένου

Μαθησιακός τομέας (μέθοδος διδασκαλίας και γνωστικό μέρος)

Εξάσκηση (ασκήσεις και συνδυασμοί ασκήσεων)

Μορφές παιχνιδιού (άθροιση στόχων)



## Σε κάθε περίπτωση

---

- Να ξεκινάμε με απλά στοιχεία
- Να συνθέτουμε ασκήσεις που εμπεριέχουν το θέμα του μαθήματος
- Να εναλλάσσουμε τις κινητικές δραστηριότητες (συνδυασμούς ασκήσεων) εξασφαλίζοντας την κινητική συμμετοχή όλων των μαθητών
- Να μεταδίδουμε γνωστικά στοιχεία και οδηγίες σ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος
- Να εντάσσουμε μορφές παιχνιδιού